

Fuente: correofarmacologico.com
04 de febrero de 2008

Dermatología Los expertos desmienten la eficacia de los cócteles de vitaminas

Dieta y ejercicio, la fórmula más eficaz para luchar contra el envejecimiento

No hay milagros, y menos en forma de pastillas. Quienes busquen el elixir de la juventud tendrán que sacrificarse: llevar una alimentación equilibrada, concretamente una dieta basada en la restricción calórica, y hacer ejercicio, sobre todo aeróbico.

De nada sirven los cócteles de vitaminas y menos inyectados, como se hace en algunas clínicas; al menos, no hay estudios científicos que demuestren la eficacia de los multivitamínicos para frenar el envejecimiento. Incluso el uso de las hormonas sexuales, que podrían tener algún efecto en este sentido, es en la actualidad muy controvertido debido a los efectos secundarios que producen.

Estos son los principales mensajes transmitidos por los expertos nacionales e internacionales reunidos en un simposio celebrado la semana pasada en Madrid y organizado por la Fundación Ramón Areces con el patrocinio de Avène.

Siguiendo esta fórmula de dieta+ejercicio=prevención del envejecimiento, Sreekumaran Nair, jefe del Servicio de Endocrinología de la Clínica Mayo de Rochester, Minesota (Estados Unidos), recomienda hacer ejercicio físico, al menos, tres días por semana y en gente mayor, hasta cinco.

"Lo ideal es hacer ejercicios que desarrollen la flexibilidad de las articulaciones y practicarlos en un tiempo aproximado de 20 minutos". Con respecto a la dieta, Nair insiste en los beneficios de la dieta mediterránea por ser la más sana y equilibrada. Y da más claves: "El 55 por ciento de las calorías debe proceder de los hidratos de carbono; el 15 por ciento, de las proteínas, y el 30 por ciento, de la grasa; de estas últimas, el 10 por ciento deben ser grasas saturadas".

Mejor, a los 30 años

Y, como dice el refrán, más vale prevenir que curar; estos cuidados hay que seguirlos a partir de los 30 años, cuando todavía no se han producido las manifestaciones del paso del tiempo.

A pesar de estos consejos, Ricardo Ruiz, jefe del Servicio de Dermatología de la Clínica Ruber, de Madrid, y coordinador del simposio, constata el hecho de que la gente a diario pide en la consulta que se le receten vitaminas contra el envejecimiento.

"La población entiende que vitamina es sinónimo de salud y no tiene por qué ser así siempre". Es más, un exceso de, por ejemplo, vitamina E puede producir problemas de coagulación.